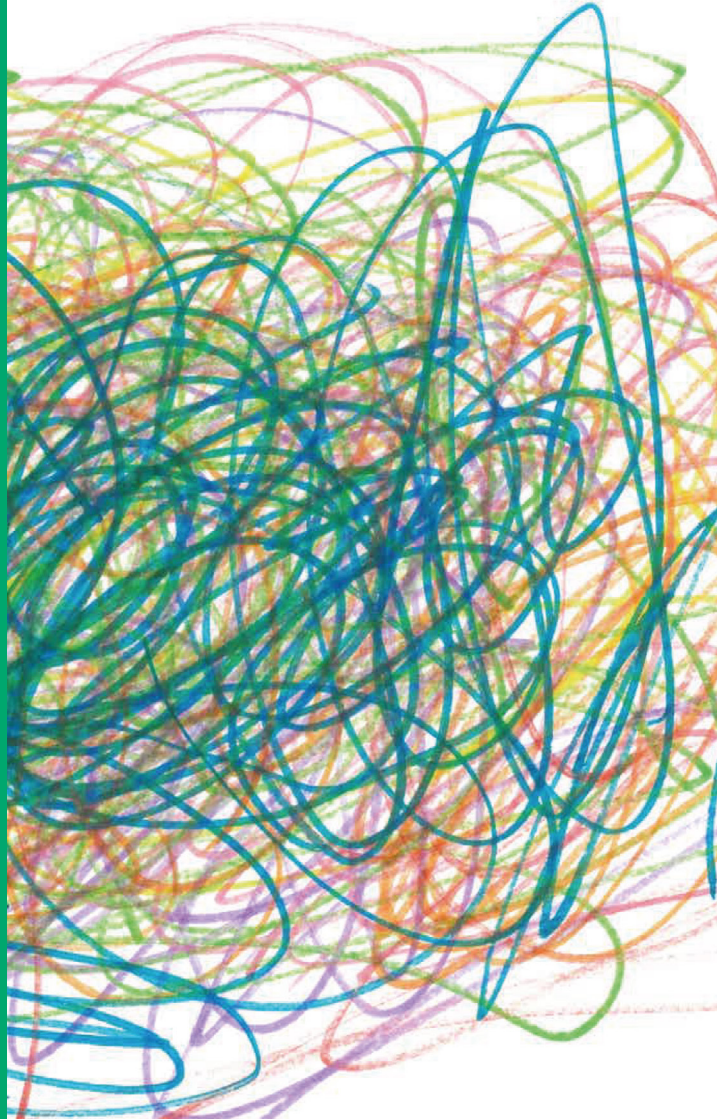
Descubrindo as nosas emocións.

FISICA—MENTE

Xestión das emocións a través do corpo

CURSO 2025/2026 — GALICIA



Textos e coordinación do programa
Mónica Fernández Mayén e Natalia Jiménez Gallardo

Acompañamento en visitas a centros
Ángela Arjona

Mediación e acompañamento
Rexenerando S. Coop. Galega e a Consellería de Educación, Ciencia e Universidades da Xunta de Galicia

Deseño e maquetación
Pedro Delgado · estornudo.es

O Programa FISICA-MENTE é un proxecto creado no nodo andaluz de PLANEA que se desenvolveu en Galicia coa mediación e acompañamento do nodo galego de PLANEA, en colaboración coa Consellería de Educación, Ciencia e Universidades da Xunta de Galicia.

Os centros que participaron en Galicia son:

CEIP Martagona — Melide (A Coruña)

CEIP Ponte dos Brozos — Arteixo (A Coruña)

CEIP Plurilingüe A Fraga — As Pontes de García Rodríguez (A Coruña)

CEIP Lois Tobío — Viveiro (Lugo)

CEIP Magaláns-Dorróns — Sanxenxo (Pontevedra)

EEI de Donramiro — Lalín (Pontevedra)

CEIP Plurilingüe Pintor Laxeiro — Vigo (Pontevedra)

CEIP Plurilingüe Antonio Faílde — Coles (Ourense)

Queremos agradecer a implicación e colaboración do profesorado de ditos centros para a posta en marcha deste programa:

CEIP MARTAGONA
MELIDE (A CORUÑA)
Margarita Remedios Piñeiro Díaz
María Jesús López Abelairas

CEIP PONTE DOS BROZOS
ARTEIXO (A CORUÑA)
Paula Couto Trigo
Patricia Galán Gómez

CEIP PLURILINGÜE A FRAGA
AS PONTES DE GARCÍA RODRÍ-GUEZ (A CORUÑA)
Estefanía Pérez Yáñez
David Rodríguez Paz

CEIP LOIS TOBÍO
VIVEIRO (LUGO)
Bárbara Cerviño Expósito
María Mateos Couceiro

CEIP MAGALÁNS-DORRÓNS
SANXENXO (PONTEVEDRA)
María Dolores Dios Rodiño
Javier Mur Isaiz

EEI DE DONRAMIRO
LALÍN (PONTEVEDRA)
Flora Mato García
Lucía Suárez Lage

CEIP PLURILINGÜE PINTOR LAXEIRO
VIGO (PONTEVEDRA)
Tamar Adán García
Marta Castillo Mosquera

CEIP PLURILINGÜE ANTONIO FAÍLDE
COLES (OURENSE)
Elena Álvarez-Testa Vázquez
Cristina Núñez Siota

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA

rexenerando S. Coop. Galega

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, UNIVERSIDADES E FORMACIÓN PROFESIONAL

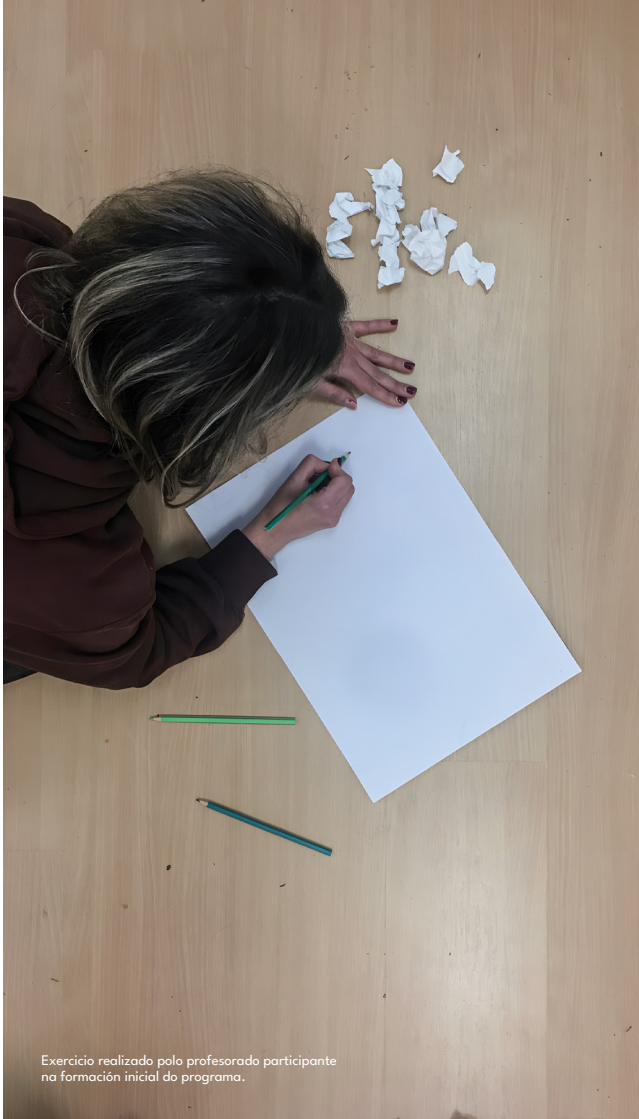
Este catálogo recompila os traballos artísticos do alumnado que participa no programa FISICA-MENTE do curso 2025/26.

Neste proxecto, as prácticas artísticas –en concreto as prácticas do corpo– sitúanse como ferramentas esenciais para o autocoñecemento e o achegamento ás emocións. Durante esta viaxe convídase ao alumnado a trasladar os seus hábitos cotiáns a rituais, concedéndolles un carácter sagrado. Proponse que poñan corpo e postura ás súas emocións, achegándose a elas a través dunha iconografía individual que se transforma en colectiva, ofrecendo así unha resposta grupal para comprender, transformar e conectar as súas emocións. É a través da conciencia corporal, a respiración consciente, as prácticas creativas, a expresión corporal e artística e a relaxación activa que desenvolven toda unha serie de tarefas para identificar, recoñecer, transformar e colectivizar as súas emocións, mellorando o estado de ánimo colectivo nas aulas.

O programa está deseñado para o traballo da xestión emocional a través da expresión corporal. Consta de 4 FASES nas que imos descubrindo o noso corpo, recoñecendo o ritual dentro das nosas rutinas, descubrindo as nosas emocións e finaliza coa creación dunha partitura física que representa as nosas emocións e vibra no presente.

Na FASE 3 do programa “Descubrindo as nosas emocións”, o alumnado realizou unha viaxe polos seus recordos para rescatar momentos nos que experimentou unha emoción concreta, plasmándoos nun debuxo. Trátase dunha ferramenta que permite integrar, a través da súa tradución ao papel, emocións tanto conscientes como inconscientes durante unha sesión na aula. Ademais, ofrece ao profesorado unha forma de interpretalas a través do debuxo, xa que non sempre as emocións poden nomearse.

Recompilamos todas estas obras artísticas para compartilas, de xeito que os centros participantes poidan ver tanto as súas propias creacións como as dos demais.



Exercicio realizado polo profesorado participante na formación inicial do programa.

Dinámica para achegar o corpo ás emocións

CORPOS IMAXINARIOS

Esta proposta busca explorar novas formas de imaxinar como habitamos o noso corpo e como potenciar a nosa expresión corporal.

Cando intentamos nomear emocións, adoitan aparecer imaxes estereotipadas do corpo expresando alegría, Tristura, noxo ou ira. Por iso, propoñemos un proceso inverso: partir da imaxinación para que xurdan distintas maneiras de estar no corpo e, desde aí, poñer nome ás emocións que provocan.

As emocións están moi condicionadas por imaxes de películas e redes sociais; por iso, buscamos abrir un camiño que permita nomealas desde a subxectividade de cada alumne.

Compartir este proceso é esencial para que xurda a inspiración. Por iso, propuxemos ao profesorado e ao alumnado crear, de forma colectiva, unha listaxe de "corpos imaxinarios".

A continuación, presentámosvos os traballos realizados polo alumnado dos distintos centros participantes. Como é sabido, os tempos e os ritmos de cada centro son diferentes e, aínda que non estean todos os debuxos, confiamos en que o resultado final recolle o traballo feito polo alumnado e convida a coñecer as propostas que motivan esta fase 3 de FISICA-MENTE.

Exercicio realizado polo profesorado participante na formación inicial do programa.

Podes consultar en profundidade todas estas fases no Centro de Recursos de PLANEA.

CEIP MARTAGONA

Melide — A Coruña

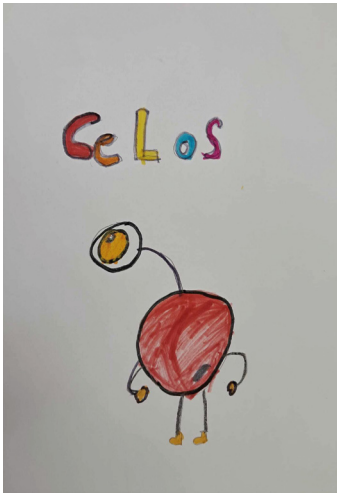
1° primaria

Felicidade

Timidez

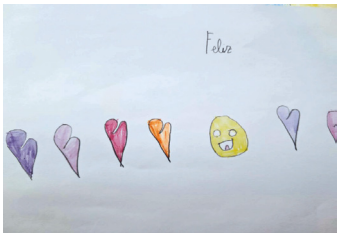
Medo

Arroutada



Ciumes

3° primaria



Feliz

Libre

Acompañada

Unión

Acompañada

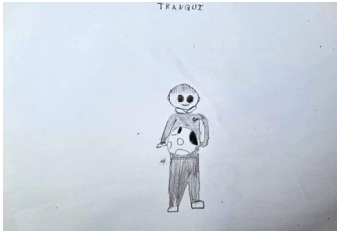
Tranquilo

Evasión

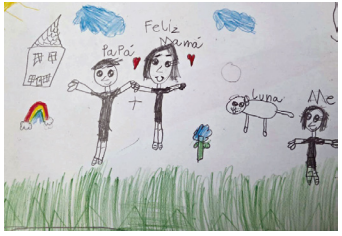
Alegre

Positivo

Calma



Tranquilidade



Feliz

Satisfacción

Calma

Tranquilidade

Tranquilo

Evasión

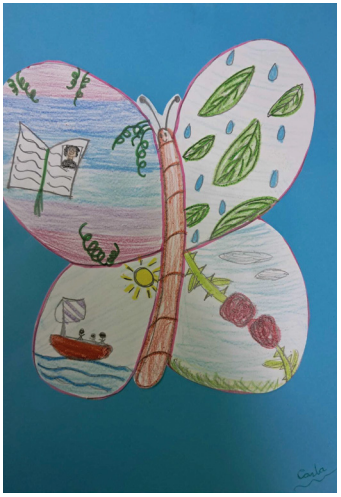
4° primaria

Calma

Desfrute

Soidade

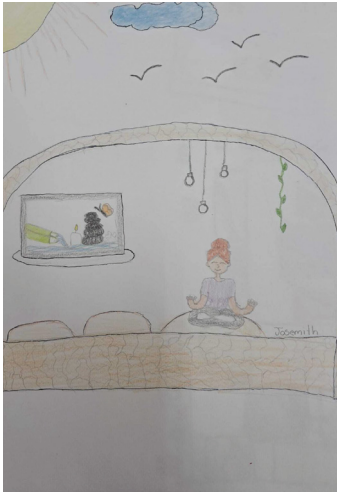
Ilusión



Liberdade

Creatividade

Autoestima

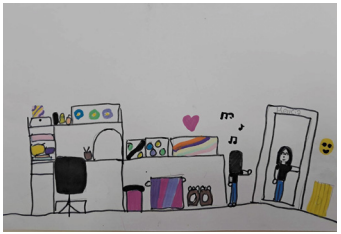


Paz interior

Diversión

Curiosidade

Coidado



Aceptación

Coido da natureza / Máis incendios non!

Imaxinación, ilusión

Compañeirismo

Amizade

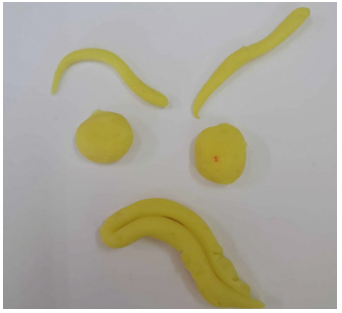
Enfado

Alegría

Enfado

Tristura

Sorpresa


Medo

Felicidade

Enfado

Enfado

Calma

CEIP PONTE DOS BROZOS

Arteixo — A Coruña

5° primaria

Alegría

Medo

Tristura

Sorpresa

Medo

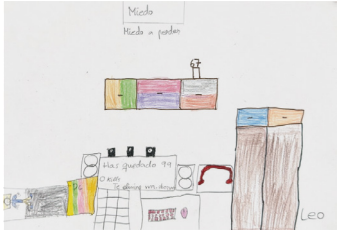
Felicidade

Tristura

Tristura

Felicidade

Medo



Medo

Sorpresa

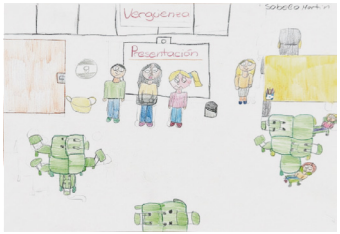
Enfado

Enfado

Alegría

Vergoña

Alegría



Vergoña

Sorpresa

CEIP PLURILINGÜE A FRAGA

As Pontes de García Rodríguez — A Coruña

4° primaria

Ansiedade

Enfado

Calma

Felicidade

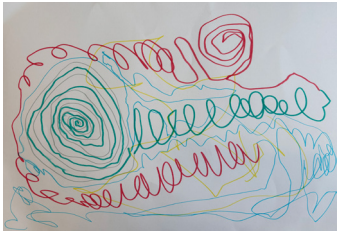
Enfado

Felicidade

Tranquilidade

Alegría

Ira


Ira

Nervios

Estrés

Pena

Tristura

Alegría

CEIP LOIS TOBÍO

Viveiro — Lugo

5° primaria

Do enfado-agobio-tristura á calma e a alegría

Mestura de emocions: tristura, ledicia, enfado e calma

Tranquilidade

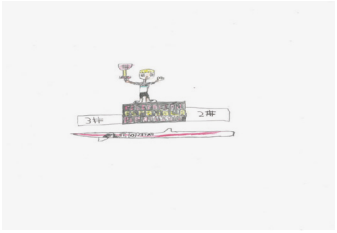
Felicidade

Angustia

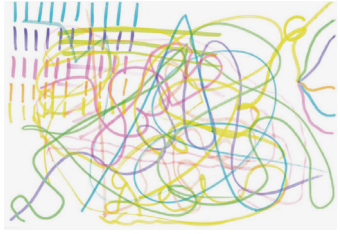
Alegría

Estrés

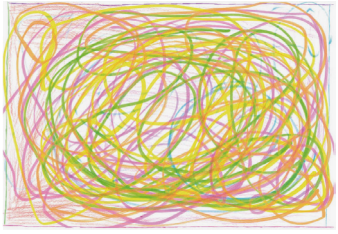
Tranquilidade



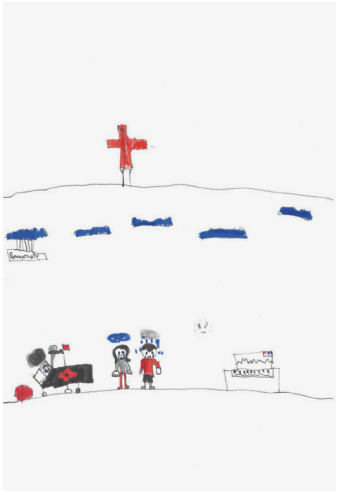
Alegría



Alegría

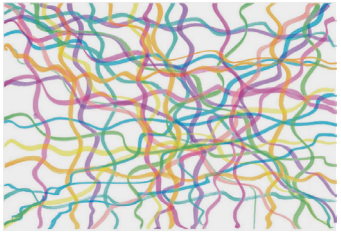


Alegría



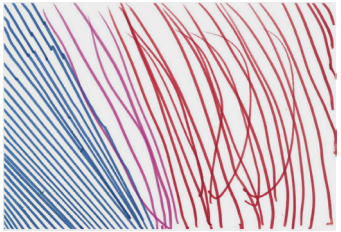
Tristura e enfado

Alegría nun mundo colorido

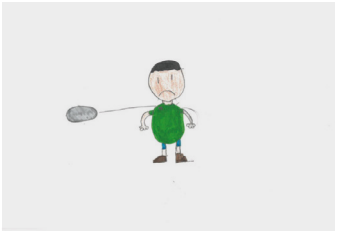


Alegría

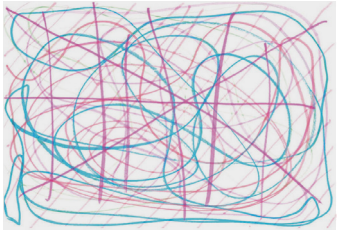
Felicidade



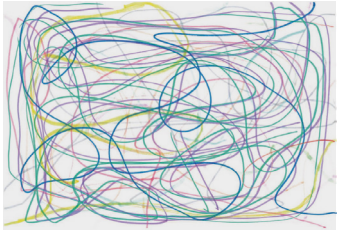
Descontrol



Tristura



Estrés

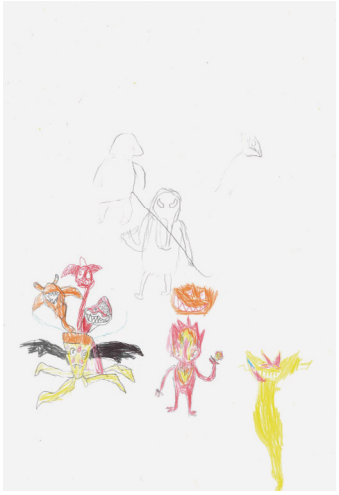


Estrés

CEIP MAGALÁNS-DORRÓNS

Sanxenxo — Pontevedra

5° primaria



Sorpresa, medo, noxo

Ira, tristura

Ira, calma, tristura, confusión

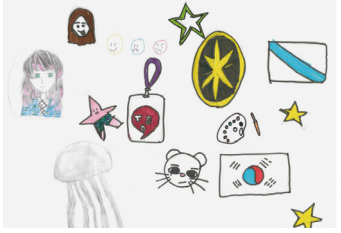
Alegría

Felicidade, alegría

Alegría, tranquilidade, calma

6° primaria

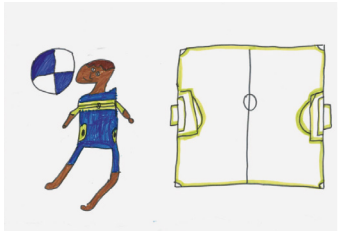
Alegría, raiba



Alegría

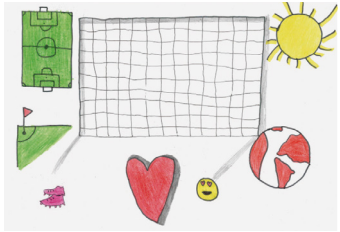
Tranquilidade, amor, alegría

Alegría, creatividade, natureza



Alegría, entusiasmo

Alegría, creatividade

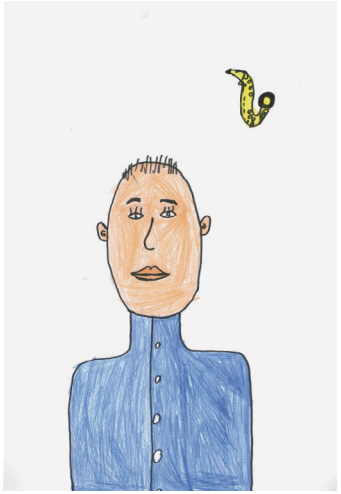


Alegría, sorpresa

Tristura

Alegría

Amor, liberdade, alegría



Medo, nervios, estrés

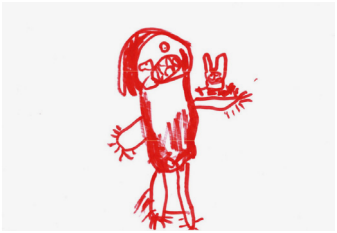
EEI DE DONRAMIRO

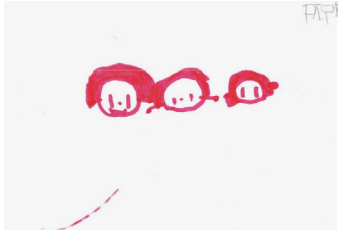
Lalín — Pontevedra

3, 4 e 5 anos

Enfado

Enfado


Enfado


Enfado

Enfado

Enfado

Enfado

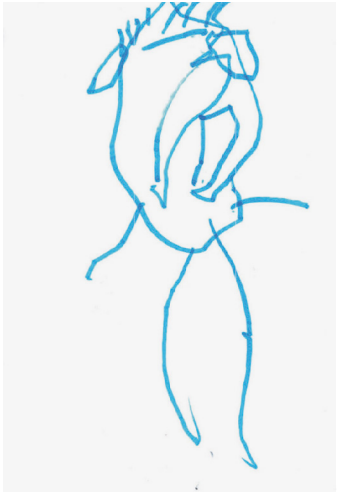
Enfado

Enfado

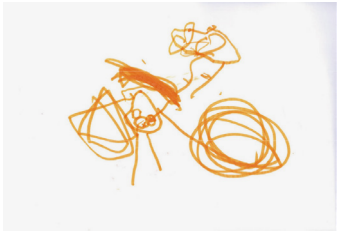
Enfado

Enfado

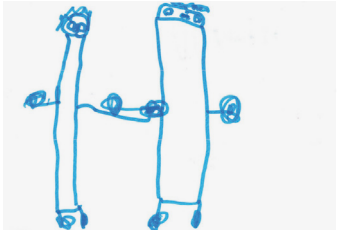
Enfado



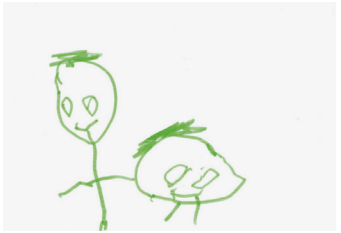
Enfado



Enfado

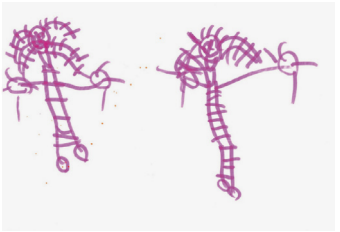


Enfado



Enfado

Enfado



Enfado

Enfado

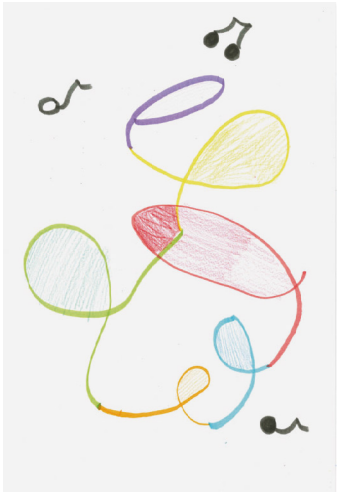
Enfado

CEIP PLURILINGÜE PINTOR LAXEIRO

Vigo — Pontevedra

4° primaria

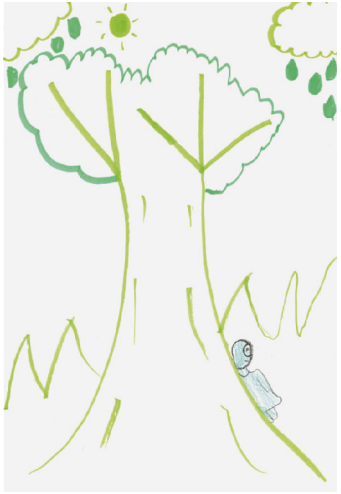
Felicidade



Alegría

Tristura

Alegría



Calma

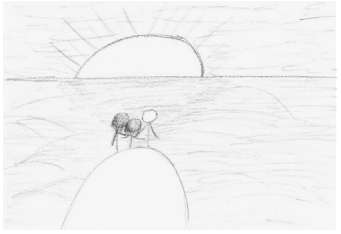
Relaxación

Enfado

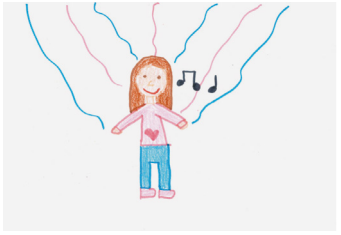
Paz

Alegría

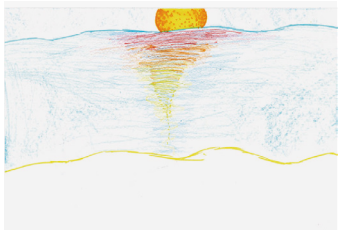
Alegría



Tranquilidade

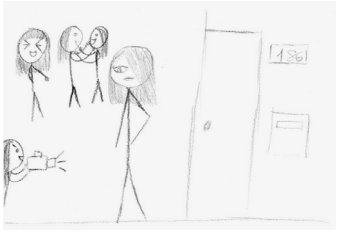


Felicidade



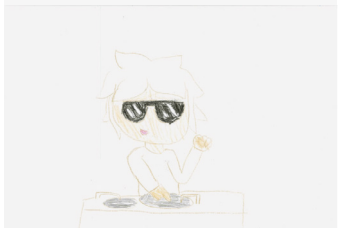
Calma

Alegría

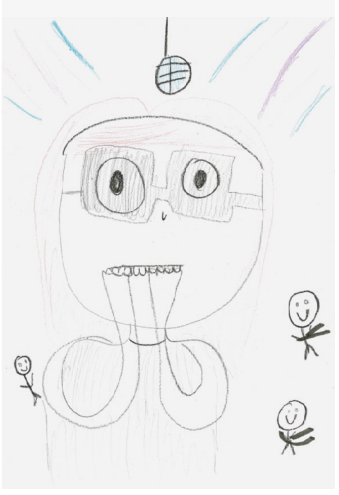


Enfado

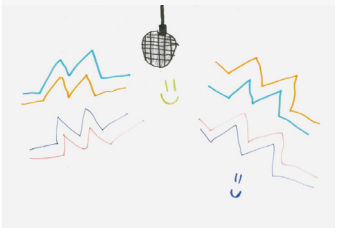
Satisfacción



Orgullo

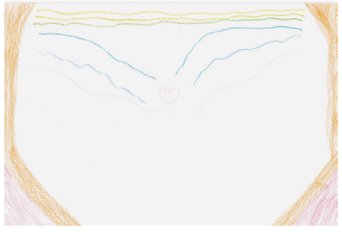


Medo

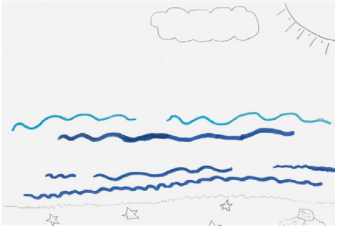


Felicidade

Calma



Amor



Paz

Soidade

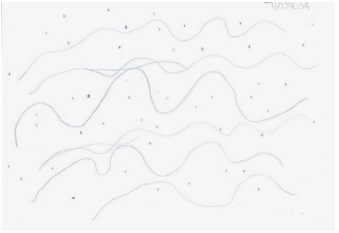
CEIP PLURILINGÜE ANTONIO FAÍLDE

Coles — Ourense

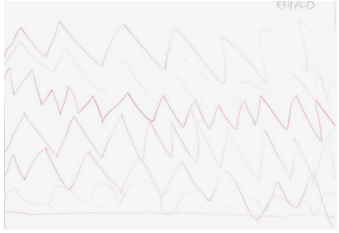
4° primaria

Alegría

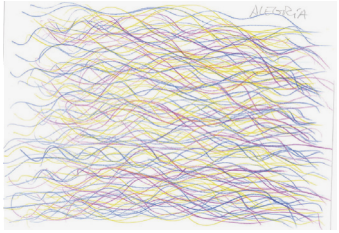
Medo



Tristura

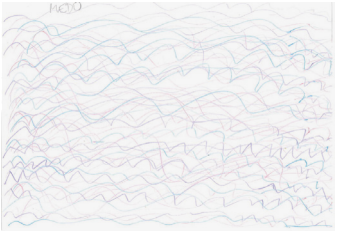


Enfado

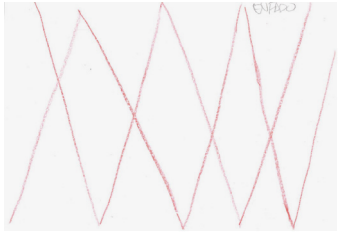


Alegría

Enfado



Medo

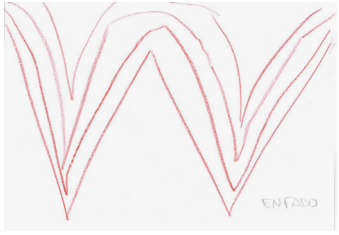


Enfado

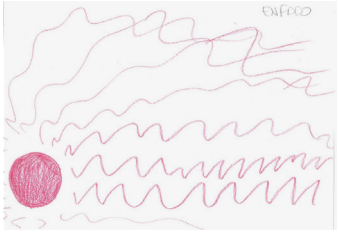
Alegría

Alegría

Tristura



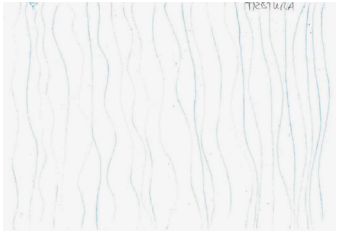
Enfado



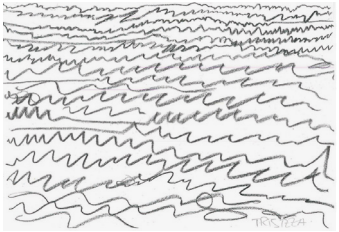
Enfado

Tristura

Alegría

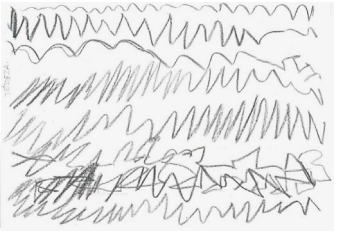


Tristura

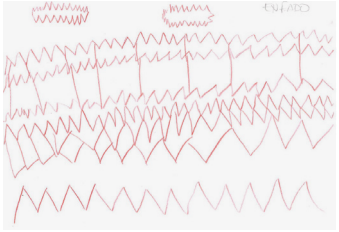


Tristura

Ira



Tristura



Enfado

Enfado

Tristura

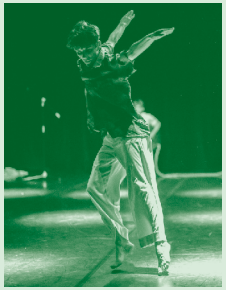
Medo

Durante o curso 2025/06 o programa FISICA—MENTE chegou aos centros de ensino da man de Mónica Fernández Mayén e Natalia Jiménez Gallardo.

Mónica Fernández Mayén

Licenciada en Arte Dramático pola ESAD de Córdoba, participa no XIV Laboratorio Internacional de Investigación Teatral en TNT (Sevilla) e no Entrenamiento Abierto de El Teatro de la Abadía (Madrid); cursa monográficos de danza contemporánea con Nadia Grisetti, Lucía Marote, Helena Córdoba e Mónica Valenciano, e compaxina o oficio de actriz coa dirección escénica e a docencia desde 2007.

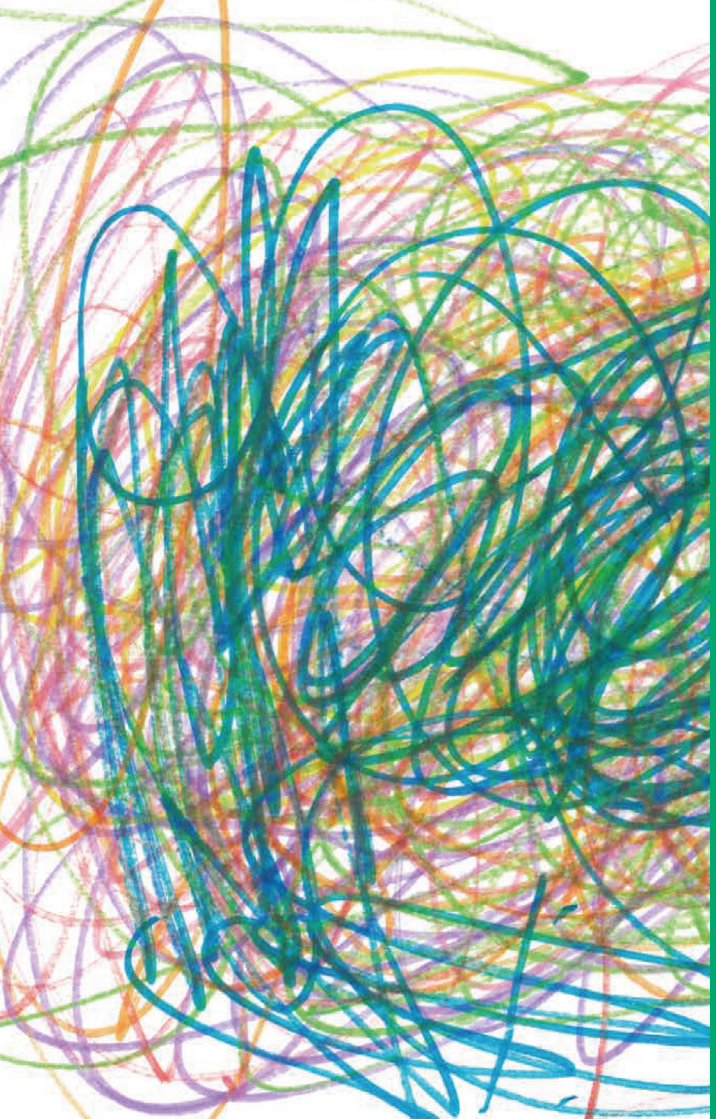
No seu percorrido polo oficio, traballou en compañías independentes que apostaban pola búsqueda de novas linguaxes e a investigación a través da creación colectiva (Barcelona, Argentina e Madrid) e a investigación do corpo durante o proceso creativo. Nos seus obradoiros traballa con ferramentas e recursos para potenciar a expresividade física e a conexión coa verdade escénica.



Natalia Jiménez Gallardo

É bailarine, coreógrafe, improvisadora, docente e terapeuta Shiatsu. Ao longo dos anos, explorou enfoques moi distintos para pensar desde o corpo. Desde 2020 dirixe e xestiona as xornadas de artes do movemento e o corpo SEMANA SANA. É cofundadora de Group La Bolsa, onde dialoga e investiga sobre prácticas performativas da creación en vivo. Desde 2004 é axente cultural dentro da Rede PLANEA. En 2025 amplía a súa investigación para a creación coreográfica co soporte da Fundación SGAE en Deeplistening e co programa Physical Inquieres&Somatics practices de Movement Research en New York (EEUU).

Como coreógrafa estrenou un total de quince obras coreográficas e acompaña numerosos proxectos escénicos do panorama da creación contemporánea. Establece colaboracións interdisciplinarias que lle ofrecen unha actitude máis versátil, ampla e desexante cara a escena e os desbordes. Defínese na súa práctica artística como improvisadora interesada en metodoloxías de tradución e memoria.



PLANEA

RED DE ARTE Y ESCUELA

ZEMOS98

Esta obra está editada baixo licenza [CC by-nc-sa].
Es libre de copiar, remesturar, redistribuír, transformar e crear a partir do material en calquera medio ou formato a condición de que recoñezas a autoría, non teña fins comerciais e o compartas baixo a mesma licenza.